

CEIP A MAGDALENA OUTUBRO 2019

	Luns		Martes		Mércores		Xoves		Venres	
			1 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	2 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	3 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	4 OUTUBRO	Suxerencias de Cea
2ª Semana			CREMA DE CABAZA (CABAZA,CABACÍN, ,PORRO,CEBOLA, CALDO DE POLO,AUGA,PATACA, ACEITE DE OLIVA VIRXE,SAL IODADO, PEMENTA NEGRA OU PEMENTA VERMELLA)	ENSALADA DE TOMATE	ENSALADA GREGA (LEITUGA,TOMATE, COGOMBRO, QUEIXO, OLIVAS..ETC)	CREMA DE VERDURAS	PUCHEIRO DE GARAVANZOS, CON ESPINACAS E OVO COCIDO	ENSALADA CON MAZÁ E LARANXA	XUDÍAS VERDES EN SALSA DE TOMATE	ENSALADA (LEITUGA, TOMATE..ETC) CON MANGO
			MACARRÓNS CON ATÚN, CHAMPIÑÓNS, OVO COCIDO E SALSA DE TOMATE	LOMBO CON PATACA COCIDA	POLO Á XARDIÑEIRA CON PATACA ESTUFADA	TORTILLA DE PATACA	BACALLAU OU FOGONEIRO Á MODERNA (EN SALSA DE TOMATE CON PEMENTO E CEBOLA)	POLO CON PATACA COCIDA	CHURRASCO (COSTELA ASADA) CON PATACAS COCIDAS	QUINOA CON OVO COCIDO
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
	7 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	8 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	9 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	10 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	11 OUTUBRO	Suxerencias de Cea
2ª Semana	ENSALADA TROPICAL (LEITUGA,TOMATE, CENORIA, PIÑA, QUEIXO)	ENSALADA VARIADA	CREMA DE CENORIA (CENORIA, PORRO, PATACA, CEBOLA, CALDO DE POLO, AUGA, ACEITE DE OLIVA VIRXE, SAL IODADO, PEMENTA NEGRA OU PEMENTA VERMELLA)	PARRILLADA DE VERDURAS	MINESTRA DE VERDURAS CON DADOS DE PATACA FRITA	ENSALADA DE ARROZ CON TOMATE	ENSALADA DE ATÚN E OVO COCIDO	CABACÍN Á PRANCHA	BRÉCOL EN ALLADA CON CENORIA OU OVO RELADO	ENSALADA VARIADA
	FIDEUÁ DE PEIXE CON MARISCO E VERDURIÑAS	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS	POLO ASADO CON GORNICIÓN DE MACEDONIA DE VERDURAS	TORTILLA DE PATACA, ESPINACAS E ATÚN	PEIXE BRANCO Á ROMANA CON ENSALADA	CARNE ASADA CON CENORIA	FABADA COMPLETA	POLO CON QUINOA	ARROZ MILANESA (CON CARNE)	REVOLTO DE VERDURAS E GAMBAS
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
	14 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	15 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	16 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	17 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	18 OUTUBRO	Suxerencias de Cea
3ª Semana	ENSALADA CAPRESE DE TOMATE CON QUEIXO	ENSALADA DE QUINOA CON VERDURAS FRESCAS, AGUACATE, PIÑA E PEIXE	ARROZ CON CABACÍN, CEBOLA E QUEIXO	FERVIDO DE VERDURAS CON PATACA	SOPA DE VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, PEMENTO E COGOMBRO	CREMA DE CABACÍN	CABACÍN Á PRANCHA	ENSALADA DE SURIMI	TOROS DE TOMATE
	GUIZO DE FABAS CON PESCADA		FILETE DE PESCADA, GORNICIÓN ENSALADA	TORTILLA DE CHÍCHAROS CON PEMENTO	DADOS DE PAVO EN SALSA DE QUEIXO CON PATACAS FRITAS	PEIXE FERVIDO CON ARROZ	ALBÓNDEGAS CON GORNICIÓN DE PASTA	TORTILLA DE PATACA	TORTILLA DE PATACA	OVOS ESTRELADOS, GORNICIÓN DE QUINOA
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
	21 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	22 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	23 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	24 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	25 OUTUBRO	Suxerencias de Cea
4ª Semana	ENSALADA MURCIANA (TOMATE, PEMENTO, CEBOLA , OVO COCIDO E OLIVAS)	CREMA DE VERDURAS	LENTELLAS CON VERDURAS E OVO COCIDO	PURÉ DE BONIATO	SOPA DE FIDEOS	ENSALADA DE COENGOS E GARAVANZOS CON AMORODOS	CREMA DE VERDURAS	XUDÍAS VERDES CON PATACA E OVOS COCIDOS	ENSALADA CON XOUBAS	ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS
	TENREIRA ASADA CON PATACA ESTUFADA OU GUIZO DE TENREIRA	XOUBAS CON ARROZ E PEMENTO ASADO	BACALLAU OU FOGONEIRO ENFARIÑADO E FRITO, ENSALADA	TORTILLA DE ATÚN E CHÍCHAROS	MILANESA DE POLO , GORNICIÓN TOROS DE TOMATE	MEXILLÓNS AO VAPOR	PASTA CON DADOS DE SALMÓN E BRÉCOL		PAELLA MIXTA DE POLO E PEIXE	PEMENTOS RECHEOS DE MILLO DOCE
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
	28 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	29 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	30 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	31 OUTUBRO	Suxerencias de Cea	1 Novembro	Suxerencias de Cea
5ª Semana	COLIFLOR AO ALLO CON PATACA	ENSALADA VARIADA	CHÍCHAROS Á ANDALUZA (OVOS BATIDOS, CHÍCHAROS, PEMENTO, CEBOLA, SALSA DE TOMATE, ALLO E XAMÓN)	ENSALADA DE ARROZ CON TOMATE	SOPA DE XUDÍAS VERDES CON FIDEOS	ENSALADA VARIADA	NUTRICIONISTA:ANA ISABEL FDEZ ESCUREDO. Nº COLE: GA 00117			
	POLO Á PRANCHA	PEIXE BRANCO CON PATACA COCIDA	PEIXE AO FORNO CON PATACA, CEBOLA,CENORIA, ALLO E TIRAS DE PEMENTO	TORTILLA FRANCESA	COSTELA DE PORCO ASADA CON PATACA ASADA E VERDURAS ASADAS	MELVA Á GALEGA				
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA				